



Division of Environmental Health Services: (800) 442-2283

- 385 North Arrowhead Avenue – San Bernardino, CA 92415-0160
- 8575 Haven Avenue, Suite 130 – Rancho Cucamonga, CA 91730-9105
- 15900 Smoke Tree, Suite 131 – Hesperia, CA 92345
- San Bernardino County Vector Control Program
2355 East 5th Street – San Bernardino, CA 92410-5201

TRUDY RAYMUNDO
Public Health Director

MAXWELL OHIKHUARE, M.D.
Health Officer

CORWIN PORTER, MPH, R.E.H.S.
Division Chief, Environmental Health Services

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

29 de Agosto de 2012
PSA #12-40

CONTACTO: Ray Britain, REHS
Gerente del Programa
(800) 442-2283

Consejos para la seguridad de la comida durante las parrilladas de verano

San Bernardino: Durante el verano, es muy importante de practicar la seguridad y manipulación de la comida. Las temperaturas del verano inducen parrilladas y picnics, pero también proveen un ambiente ideal para que la bacteria crezca y se multiplique rápidamente causando enfermedades relacionadas a la comida.

Las parrilladas en el Condado de San Bernardino son muy populares, especialmente durante los días feriados. Se recomienda que siga las siguientes recomendaciones para preparar alimentos adecuadamente para su familia y amigos durante el día feriado de la Labor.

1. **Lave sus manos:** Su primer defensa en contra de enfermedades relacionadas a la comida es lavarse las manos. Lávese las manos antes de manipular cualquier alimento y asegúrese de lavarse las manos después de manipular carne cruda. Lavándose las manos adecuadamente puede prevenir la propagación de los gérmenes.
2. **Llene su hielera adecuadamente:** Asegúrese de mantener su comida fría. Se recomienda que use un termómetro para asegurar que su comida permanezca a 41° F o más frío. Sus alimentos que están listos para comer (bebidas, frutas, vegetales, etc.) y sus alimentos ya cocidos deben ser separados adecuadamente y ponerse en una hielera aparte de la que se tiene para la comida cruda (por ejemplo la carne de hamburguesa). Use hielo fresco para sus bebidas y no el hielo que se tiene para mantener la comida fría.
3. **Prepare la comida cruda y la que ya está lista para comer por separado:** Para disminuir el riesgo de contaminación, se recomienda que use tablas individuales para los alimentos cocidos y otra para los alimentos crudos. Teniendo diferentes colores de tabla puede ser útil para recordar cual se debe usar (por ejemplo, tabla roja para la carne y verde para los vegetales).

-mas-

GREGORY C. DEVEREAUX
Chief Executive Officer

Board of Supervisors
BRAD MITZELFELT, VICE-CHAIRMAN...First District
JANICE RUTHERFORD.....Second District
JOSIE GONZALES, CHAIR.....Fifth District
NEIL DERRY.....Third District
GARY C. OVITT.....Fourth District

4. **Use platos separados para la comida cruda y la cocida:** Asegúrese de cambiar a platos, espátulas y pinzas limpias después de poner el pollo, la hamburguesa y otro tipo de carne en la parrilla. Usted corre el riesgo de contaminación a la comida si usa los mismos utensilios y superficies para la comida cruda y cocida.
5. **Cocine la comida a una temperatura segura:** Si no está cocida adecuadamente, la carne de res y el pollo pueden contener bacteria que puede causar enfermedades. Cocinando las carnes adecuadamente puede matar toda la bacteria que puede causar enfermedades. Las hamburguesas deben ser cocidas a una temperatura interna de 155° F por 15 segundos. Aves (pollo, pavo) deben ser cocidas a una temperatura interna de 165° F por 15 segundos y carne de res y de puerco a una temperatura interna de 145° F por 15 segundos. Asegúrese de siempre usar un termómetro tomando la temperatura en la parte más gruesa de la comida.

Para más información, contacte al Condado de San Bernardino, Departamento de Salud Pública, División de Servicios de Salud Ambiental (DEHS) al número telefónico (800) 442-2283 o visite nuestra página de internet www.sbcounty.gov/dehs.

###